



**Опыт Мастеров — вот откуда следует черпать знание, навыки и умения ведения боя. Это то, чему не научишься из книг и кинофильмов. Стил ь ведения боя каждый Мастер подбирает с учётом своих физических и психологических особенностей и приобретённых навыков своей Школы. Таким образом, нет универсального рецепта ведения боя. После беседы с несколькими ведущими бойцами клуба «ТОРА», ...мы предлагаем разносторонний взгляд на тактики, ведущие к победе.**

## Стратегии и тактики ведущие к победе

### Опыт бойцов клуба «Тора»

■ «Я предпочитаю «раскачать» соперника, т.е., используя финты, заставляю его раскрыться. Завязывая бой ударами рук, в нужный момент перехожу на технику ног, в основном используя маваши-гери. На мой взгляд, это один самых резких ударов ногами, который сам по себе может быть решающим. Эффективной является также подсечка под одну или обе ноги и последующее добивание соперника руками».

**Гидрат Антон**

■ «Подход к поединку необходимо готовить заранее. Как говорил Мастер Азато, — главное — познать себя и познать противника. Это означает, что необходимо максимально изучить потенциальные возможности противника, в этом случае выбор техники и тактики будет оптимален. Желательно выявить токуивадза (излюбленную технику) противника. Как показал личный опыт моих боёв, очень эффективным является удар Маваши гери кидзами».

**Левадный Алексей**

■ «Напряжённая работа в каратэ — вот залог успеха. Любая минута должна быть использована для тренировок. Независимо, какую Школу, стиль или вид боевого искусства исповедуют бойцы, важно их Мастерство, которое оттачивается годами напряжённого труда».

**Коваль Александр**

■ «Выходя на поединок, нужно понимать, что никогда не следует пытаться приспособиться к противнику, необходимо навязывать свою манеру ведения боя. Выбранные тобой тактические действия должны постоянно держать противника в напряжении. В бою не должно быть ни одного лишнего движения — любая стойка, любое перемещение должны быть «заряжены» на решающий удар. Победную атаку или её пресечение, перехват инициативы, удобно выполнять на движениях вперед и в сторону, уходя с линии атаки».

**Радченко Юрий**

■ «Говоря о лучших тактиках и стратегиях каратэ, я хотел бы сказать следующее. Каратэ — это путь, следуя по которому человек в любой ситуации готов к психологическим и физическим испытаниям. Уверенность в себе неизменно придаёт оптимизм и жизнерадостность, силу духа и стремление к совершенству. Экстремальные ситуации, с которыми неоднократно приходилось сталкиваться по роду службы и в Вооружённых Силах СССР на границе и в последующей профессиональной деятельности, подтвердили эффективность каратэ не только как чисто боевого искусства, но и как Системы, позволившей выходить победителем из казалось бы безнадежных ситуаций.

Действительно, тактика в бою определяет всё. В поединке никогда нельзя расслабляться, необходимо идти до конца. Также определяющим является бойцовский дух. Закалка, выработанная долгими и упорными тренировками, позволила мне после тяжёлой травмы колена, имея двухлетний перерыв, выйти на кумитэ и снова одерживать победы».

**Приходько Эдуард**

■ «Мой путь к каратэ был длинным — тэквондо, саньда, кик-боксинг; в технике ниндзюцу стал абсолютным Чемпионом Украины. В конце-концов свой выбор остановил на каратэ. Каратэ — ближе мне по духу, принципам. Многогранность и широкий арсенал техники каратэ,

возможности её многопланового трактования, вызывают восхищение и раскрывают неиссякаемые возможности совершенствования, выхода на международную арену и возможности сражаться там с мировыми Мастерами, посещать международные семинары Великих Мастеров. Лично я аттестовывался у Мастера Асаи. Как говорил Мастер Касуя, существует три поколения Мастеров: первое поколение — поколение Гичина Фунакоши, создателя Школы Шотокан, второе поколение — его ученики, третье — японские мастера, наши современники. Насколько высок уровень современных Мастеров можно увидеть в поединках бойцов, стоящих на чисто традиционных позициях и исповедующих взгляды современного каратэ.

Мне приходилось вести поединки со многими бойца-

ми, имеющими традиционную подготовку или подготовку многоплановую. Что можно сказать. Например, поединки с россиянами, с Урала и Поволжья, исповедующими в основном традиционное каратэ. В последнее время они стали сильно сдавать свои позиции в кумитэ. На мой взгляд, нынешнее каратэ вышло на такой уровень, что чисто традиционная подготовка недостаточна. Мастера, вносящие в традиционное каратэ новые идеи, черпающие из других стилей лучшие техники, сегодня являются призёрами чемпионатов мира. Конечно, секрет успеха — не в стиле, а в мастерстве. Но эволюции в каратэ не избежать, если не практиковать новшества — ты не удержишься на лидирующих позициях».

**Ястребов Олег**

## Грозовой шторм Тэтсухико Асаи

**С**екрет каратэ Асаи Сэнсэй заключен в его растянутых суставах. Он говорит, что когда люди становятся старше, их мышцы замедляются, поэтому скорость и сила также понижаются. Это естественный процесс, который происходит со всеми людьми с возрастом. Но Асаи Сэнсэй изменил его благодаря внедрению новых методов.

Сила суставов имеет больший потенциал, чем сила мышц. В этом состоит особенность техники Асаи Сэнсэй. Он говорит: «Суставы являются наиболее важными. Я могу использовать свои суставы свободно из любой позиции в любом направлении. В простом понимании, сустав — это вращательный механизм, и его вращение включает расслабление и сокращение мышц. Если взять самую простую технику каратэ, прямой удар рукой, то большинство людей концентрируется только на силе, которая входит в прямую линию. Но мы должны концентрироваться на плече и локте, чтобы толкнуть и закрутить удар вперед. Прямое движение вперед становится вторичным по отношению к скручиванию, которое происходит благодаря силе плеча и локтя. Без силы хлесткого действия скорость будет уменьшаться. Таким образом, чем больше вы будете задействовать в движении суставы, тем больше будет вырабатываться сила в момент контакта с целью. Кроме того, несмотря на возраст или слабость, эта хлесткая техника может оказаться самой эффективной, потому что сустав — это основа движения. Благодаря растягиванию суставов и практике их использования можно понять полный диапазон движений. Увеличивая этот диапазон через практику, можно использовать хлесткие действия в технике каратэ. Поэтому, сила сустава в сочетании с силой обратного действия, при наличии способности сустава согнуться и повернуться в любом положении, при использовании вместе с силой



**Тэтсухико Асаи**  
шеф-инструктор JKS, 9 дан



**Грозовой шторм**  
**Тэтсухико Асаи**

ног и бедер, позволяют выработать максимальное количество силы».

Сегодня Асаи Сэнсэй в состоянии выполнить более эффективную технику чем в молодые годы, потому что для получения силы он не опирается только на свои мышцы. Техника Асаи Сэнсэй не имеет начала и конца. Она может использоваться в любое время и в любой ситуации. Он говорит, что в истинных оригинальных боевых искусствах нет чрезмерной помпезности и ненужных движений. Должна быть одна атака, которая решает исход поединка. Когда Асаи Сэнсэй атакует, то если первое нападение не остановит противника, решающим будет второе действие. Соперники не успевают увидеть его атаку, они видят только результат «штормового» нападения и его заншин (термин, используемый для психологического описания конечной позиции атаки). Невозможно определить время и направление его технических действий.

Существенный элемент техники Асаи Сэнсэй — это отсутствие определенного ритма. Поэтому противник не может определить время или ритм его атак. Это означает, что он способен к нападению в любое время, в любой ситуации и под любым углом. Когда мы видим Асаи Сэнсэй в действии, легко понять, почему он получил прозвище «Грозовой Шторм».

Дыхательные методы Асаи Сэнсэй связаны со стилем его движений. Во время тренировки нужно останавливать или задерживать дыхание. Когда вы задерживаете дыхание, мышцы напрягаются, а при возобновлении дыхания расслабляются. Тренируясь таким образом, вы сможете расслабиться и поддерживать дыхание на нужном уровне без ушата. Так Асаи Сэнсэй непрерывно тренируется в течение 10 минут.

Рассмотрим примеры действий. Здесь приведены только некоторые примеры разнообразной техники Асаи Сэнсэй.

# примеры техники Асаи Сэнсэя



Удар коленом в атакующую руку, на дзюйм дальше локтя



Удар коленом во внутреннюю или внешнюю часть на два дзюйма выше колена противника.



▲ Удар противника — гяку тсуки. В момент напряжения атакующего, когда он фиксирует правую пятку, правой ногой выполняется сбив опорной ноги противника и левым коленом наносится удар во внутреннюю часть бедра. Затем, давлением на тело можно заставить соперника потерять равновесие.

▼ С шагом вперёд захватить плечо и локтевой состав и, при правильном выборе направления давления, выполнить толчок.



Вы отклоняете удар гяку-цуки противника и это же движение становится кнутом для удара по каротидной артерии шеи противника. Затем этой же рукой Вы отталкиваете соперника от себя.



▼ Захват ударной руки, выполняющей дзедан-цуки, резкий шаг вперёд с разворотом тела и выполнение броска



▼ Правой ногой блокируется удар ноги противника. Не опуская ногу вниз, нанесите встречный удар. Эта техника при её простоте является очень эффективной



Говоря о стратегиях ведения поединка с использованием ударной техники, спортсмены этого клуба сошлись во взглядах, что наиболее эффективной является стратегия ИППОН (чистая победа). В ней и заключается основной принцип Шотокана «одним ударом наповал». Несколько из таких тактик, продемонстрировали Гидрат А., Левадный А. и Ястребов О.

**Атакующий (тори) – в чёрном кимоно**  
**Защищающийся (укэ) – в белом кимоно**



1

Оба противника в исходной позиции в готовности к бою, левосторонней стойке.



2a

Тори наносит быстрый прямой удар правой рукой (гяку-цуки) в корпус или голову с энергичным выдвиганием вперёд. Укэ уходит с линии атаки таким образом, чтобы оказаться с внешней стороны бьющей руки Тори. Уход осуществляется разворотом против часовой стрелки на левой ноге с уводящим блоком-захватом бьющей руки. Одновременно делается вынос правой ноги вперёд-в сторону (поз. 2a, 2б)



2б



3a

Укэ наносит круговой удар ногой (ура-маваши-гери) в затылок или шею Тори (3a, 3б). Сила удара сконцентрирована в хлёстком ударе пяткой, результатом которого при правильном исполнении является нокаут Тори. После удара нога Укэ может вернуться в исходную позицию или выполнить зацеп ноги Тори. Последний вариант является предпочтительным и логичным продолжением связки в случае, если удар не достиг ожидаемого результата. Осуществляемый таким зацепом бросок Тори очень удобен, так как после нанесения удара нога возвращается в позицию, исходную для опрокидывания Тори по типу задней подножки.



3б

1



Оба противника в исходной позиции в готовности к бою, левосторонней стойке.

2а



Тори наносит быстрый прямой удар правой рукой (гяку-цуки) в корпус или голову с энергичным выдвиганием вперед. Укэ уходит влево-вперед с оси атаки Тори с одновременным блоком-захватом правой рукой атакующей руки Тори. При этом Укэ оказывается на одной линии с Тори с внешней стороны атаки (поз. 2а, 2б).

2б



Укэ наносит круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус Тори (3а, 3б — вид с другой стороны). Предварительная позиция (2а, 2б — практически на одной линии) обеспечивает максимальный сброс силы через бьющую часть ноги в корпус Тори, так как направление удара приходится перпендикулярно корпусу Тори.

Если удар не достиг ожидаемого эффекта, положение Укэ является выигрышным, так как допускает многовариантность его дальнейших действий.

3а



3б



Одним из наиболее ярких и наглядных примеров тактики ИППОН является комбинация, приведенная ниже

**Атакующий (тори) – в белом кимоно**  
**Защищающийся (укэ) – в чёрном кимоно**



1



2a



26

Тори пытается нанести быстрый прямой удар правой рукой (гяку-цуки) в корпус или голову с энергичным выдвигением вперёд. При малейшем выдвигении Тори вперёд Укэ наносит встречный прямой удар рукой (гяку-цуки) в подбородок или горло Тори (поз. 2а). Удар осуществляется с энергичным разворотом бёдер в горизонтальной плоскости против часовой стрелки. Удар является одновременно останавливающим и упреждающим и его результатом при правильном исполнении является глубокий нокаут Тори, т.к. сброс силы осуществляется через кулак Укэ перпендикулярно к поверхности, принимающей удар.

Варианты:

1. Упреждающий удар может быть нанесён с одновременным блокированием бьющей руки Тори при встречном выдвигении Укэ вперёд. В поз. 2б бьющая рука Укэ запечатлена на полпути к цели (удар является молниеносным).
2. В момент выдвигения Тори вперёд Укэ энергичным блоком в прыжке сбивает сверху-вниз бьющую руку Тори, выполняя резкое заведение бьющей руки в позицию удара и последующее его нанесение (поз. 3).



3

Материал подготовил **Владимир Караван**  
 Фото **Павел Евсеев**